

# 12月 今日は何の日？

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				カレー南蛮の日 	ビフィズス菌の日	みかんの日 
4	5	6	7	8	9	10
						アロエヨーグルトの日 
11	12	13	14	15	16	17
胃腸の日 	明太子の日	ビタミンの日				
18	19	20	21	22	23	24
		ぶりの日 		冬至 かぼちゃの日 		クリスマスイブ 
25	26	27	28	29	30	31
クリスマス 						大晦日 

## 今月の旬食材のおはなし

ほうれん草



旬の期間

11～1月

- 〈選び方〉 緑色が濃いもの、葉先から乾燥するため、葉先がピンとしているものがおすすめです。
- 〈保存方法〉 買ったその日のうちに、湿らせた新聞紙に包み、ビニール袋などに入れてから冷蔵庫の野菜室で立てて保存しましょう。土に生えている時と同じ状態で保存する方が、鮮度が保たれやすいと言われています。
- 〈栄養素〉  $\beta$ -カロテン、ビタミンC、ビタミンEなどは抗酸化ビタミンとも呼ばれ、積極的に摂取したい栄養素です。  
また、 $\beta$ -カロテンとビタミンEは脂溶性ビタミンなので、炒めたり、肉やナッツ類などと一緒に食べると吸収がよくなります。

季節をもっと楽しく！★12月2ページ★

今月のおすすめレシピ

## ほうれん草たっぷりチャーハン



調理時間

15分

エネルギー

367kcal

塩分

1.6g

## ポイント

カリカリのじゃこがチャーハンに香ばしさをプラス。ほうれん草は葉っぱの部分のみ使うことで、色よく仕上がります。

## 材料（2人分）

・ごはん	240g
・ほうれん草	200g
(A)	
┌・にんにくのみじん切り	小1/2
└・ちりめんじゃこ	大さじ2
└・オリーブ油	大さじ1・1/2
・卵	大1個
・塩	少々
・こしょう	少々

## 作り方

- 1 ほうれん草は細かく刻む。
- 2 中華なべに(A)を入れて香ばしく炒め、割りほぐした卵を加える。すぐに温かいごはんを加えて手早くかき混ぜながら炒める。
- 3 ほうれん草を加えて強火で炒め合わせ、塩、こしょうで味を調える。

季節をもっと楽しく！★12月3ページ★

今月の  
食育コラム

## 鍋の魅力

## みりょく1

## 栄養バランスがとりやすい

以下の様々な具材を入れるため、自然と栄養バランスが整いやすくなっています。

- ・魚介類、肉類、豆腐など(たんぱく質)
- ・野菜、きのこ類(ビタミン・ミネラル・食物繊維)
- ・のご飯や麺(炭水化物)

## みりょく2

食材の組み合わせで  
栄養価UP

寄せ鍋には、春菊をプラス  
たくさんの具材を入れる寄せ鍋に春菊を  
入れると、ビタミンの補給量がさらに  
アップ！春菊の他にも、小松菜を  
追加すれば、鉄やビタミンの摂取量を  
高めることができます。



## みりょく3

## からだが温まる

寒い季節は、  
代謝が低下しがちですが、  
鍋を食べてからだが温まると  
代謝が活発に！

## みりょく4

野菜が  
たくさん食べられる

加熱するとカサが減るため、  
生で食べる時よりも  
たくさん食べられます。

季節をもっと楽しく！★12月4ページ★

今月のおすすめレシピ

## 発酵美人鍋



調理時間

10分

エネルギー

264kcal

塩分

3.5g

## ポイント

からだを温める食べ物であるしょうがや発酵食品の甘酒とみそを使っているため、冷えが気になる季節に嬉しい鍋です。

## 材料（2人分）

- ・豚肉 60g
- ・白菜 4枚
- ・厚揚げ 1/2枚
- ・長ねぎ 1本

## (A)

- ・糯甘酒 1本(125ml)
- ・みそ(プラス糯 無添加 糯美人) 大さじ2
- ・おろししょうが(チューブでも可) 大さじ1
- ・白すりごま 大さじ1
- ・だし汁 300ml
- ・針しょうが 10g

## 作り方

- 1 白菜は2cm幅のざく切り、厚揚げ・豚肉は小さめに切る。長ねぎは1cm幅の斜め切りにする。
- 2 鍋に(A)を入れて煮立てる。白菜、厚揚げ、豚肉を入れてひと煮立ちさせ、長ねぎを加える。
- 3 豚肉に火が通り、野菜が柔らかくなったら針しょうがをちらす。

## 〈使用商品〉

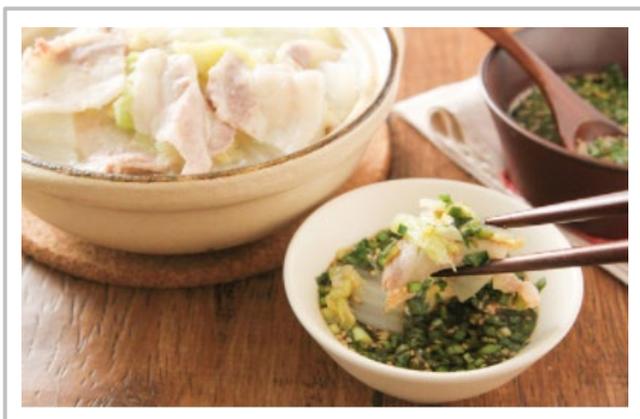
マルコム「プラス糯 無添加 糯美人」



季節をもっと楽しく！★12月5ページ★

今月のおすすめレシピ

## 豚バラ白菜のニラレモンだれ鍋



調理時間

20分

エネルギー

516kcal

塩分

5.1g

## ポイント

ニラに含まれるアリシンは、ビタミンB1の吸収率を高める働きを持っているので、豚肉と組み合わせることでより効果が高まります。また、レモンの酸味が塩味を引き立ててくれます。

## 材料（2人分）

・豚バラ薄切り肉	200g
・白菜	1/4株
・ニラ	1/2束
・水	600ml
・鶏ガラスープの素	小さじ2

## (A)

・水	大さじ4
・醤油	大さじ2
・ポッカレモン100	大さじ1
・砂糖	小さじ1
・白ごま	小さじ1
・鶏ガラスープの素	小さじ1/2

## 作り方

- 1 白菜はざく切りする。ニラは5mm幅に切る。豚バラ薄切り肉は5cm幅に切る。
- 2 鍋に水、鶏ガラスープの素を入れて強火で熱し、煮立ったら強めの中火にして白菜、豚バラ薄切り肉を加えて7分ほど煮て火を通す。
- 3 耐熱ボウルにニラを入れてふんわりラップし、600Wのレンジで30秒加熱して(A)を混ぜる。器に入れ、鍋に添える。

## 〈使用商品〉

ポッカサッポロ「ポッカレモン100」

